

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka Penelitian**

##### **1. Kecemasan**

###### **A. Definisi Kecemasan**

Kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang khawatir dan adanya perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah. Orang dengan gangguan kecemasan biasanya memiliki pikiran atau kekhawatiran yang mengganggu secara terus-menerus. Seseorang yang memiliki kecemasan akan merasakan gejala fisik seperti berkeringat, insomnia, gemetar, pusing, hingga jantung berdetak dengan cepat (American Psychological Association, 2019).

Menurut Utama, 2013 dalam (Vellyana, Lestari, & Rahmawati, 2017) kecemasan adalah perilaku berlebihan terhadap kejadian atau peristiwa dalam kehidupan dengan kondisi emosional dan adanya sebuah kekhawatiran.

Kecemasan merupakan munculnya rasa takut ketika memikirkan sesuatu yang menakutkan akan terjadi pada individu itu sendiri dan hal ini bersifat lama (Widodo et al, 2017)

Berdasarkan definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah adanya rasa takut dan khawatir pada individu terhadap sesuatu yang akan terjadi sehingga dapat mendorong seseorang untuk melakukan perilaku yang menyimpang.

## **B. Faktor-faktor Kecemasan**

Adanya perkembangan dari tahun ke tahun pada konsep kecemasan. Teori-teori sangat dibutuhkan guna memahami kecemasan secara menyeluruh. Berikut adalah beberapa teori kecemasan (Kaplan & Sadock's, 2015)

### **1. Teori Psikoanalitik**

Pada teori ini dikatakan bahwa adanya konflik pada seseorang yang tidak disadari. Kecemasan ini muncul sebagai respon terhadap berbagai situasi yang di alami semasa hidup.

### **2. Teori Perilaku**

Teori perilaku atau pembelajaran menjelaskan bahwa kecemasan adalah respon yang dipengaruhi terhadap dorongan lingkungan tertentu.

### 3. Teori Eksistensi

Pada teori ini seseorang mengalami rasa tidak berdaya terhadap kehidupan sehingga cemas dan merasa kehidupan yang hampa atau tidak berarti

## **C. Gejala Kecemasan**

Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk (2005) dalam (Annisa & Ildil, 2016) terdapat beberapa gejala kecemasan, yaitu:

### 1. Ciri Fisik

- Gemetar pada anggota tubuh
- Berkeringat terutama pada bagian telapak tangan
- Jantung berdebar
- Perut terasa sakit hingga mual
- Tidur menjadi tidak nyenyak/gangguan tidur

### 2. Ciri Behavioral

- Adanya perilaku menghindar
- Merasa terguncang

### 3. Ciri Kognitif

- Khawatir terhadap sesuatu yang akan terjadi
- Merasa diri terancam
- Kesulitan berkonsentrasi

## **D. Cara Mengatasi Kecemasan**

### **1. Berolahraga**

Ketika berolahraga akan membutuhkan konsentrasi.

Sehingga, pikiran menjadi teralihkan dan kecemasan menjadi hilang.

### **2. Melakukan Relaksasi**

Dengan mempelajari beberapa teknik relaksasi seperti mengatur napas atau sedang membayangkan berada ditempat yang santai dan menyenangkan. Hal ini akan membantu menghilangkan rasa cemas.

### **3. Mengonsumsi makanan yang sehat**

Makan buah dan sayuran serta menghindari makanan yang mengandung banyak gula,caffeine, dan alkohol yang dapat meningkatkan kecemasan (Mental Health Foundation, 2018)

### **4. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)**

CBT merupakan teknik terapi yang berfokus pada proses berfikir, yang mana berkaitan dengan perilaku dan keadaan emosi. Terapi ini dianggap efektif dalam mengatasi berbagai masalah mental seperti kecemasan, hingga depresi. Pada terapi ini dilakukan dengan cara mengubah pola berfikir

pasien serta membantu dalam memecahkan masalah menggunakan keterampilan (Courtois & Sonis, 2017).

## **E. Tingkat Kecemasan**

### **1. Cemas Ringan**

Adanya peningkatan pada denyut nadi dan gejala ringan pada lambung tetapi masih mampu untuk berkonsentrasi dan duduk dengan tenang.

### **2. Cemas Sedang**

Pada kecemasan sedang terdapat ciri pada fisik seperti detak jantung meningkat, mulut terasa kering, tremor pada tangan, mengalami kesulitan tidur hingga diare. Selain itu, kesulitan dalam berkonsentrasi dan tidak dapat memusatkan perhatian pada hal yang penting.

### **3. Cemas Berat**

Mengalami kegelisahan, jantung berdetak lebih kencang dibandingkan dengan kecemasan sedang, badan gemetar, ketakutan berlebih hingga mual dan adanya ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi dan ada perasaan tidak berguna

#### 4. Panik

Terjadinya pelepasan saraf otonom terjadi pada tingkat kecemasan panik ini. Seseorang yang mengalami panik menjadi pucat, nyeri dada, tubuh bergetar, rasa tercekik dan ekspresi wajah yang mengerikan. Selain itu pada kognitif seseorang yang panik dapat berpikir tidak teratur dan kesulitan dalam membuat keputusan (Azizah, Zainuri, & Akbar 2016).

#### **F. Pengukuran Kecemasan**

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengukur kecemasan adalah dengan menggunakan skala Hospital Anxiety and Depression (HADS). HADS pada mulanya dikembangkan oleh Zigmond dan Snaith (1983), untuk mengukur tingkat kecemasan dan depresi. Pada skala ini berisi 14 butir pertanyaan yang mana ada 7 butir pertanyaan berkaitan dengan depresi dan 7 butir berkaitan dengan kecemasan, dan dijawab oleh responden dengan format respon 4 skala nilai yang mana dari 0 yang artinya (tidak pernah) hingga (selalu) yang bernilai 3, poin dan rentang skor 0-21 pada setiap subskala baik untuk kecemasan maupun depresi. Pada skor tertinggi menunjukkan tingkat kecemasan atau depresi yang tinggi, yakni pada penilaian HADS 0-7 berarti normal, 8-10 kasus ringan, 11-15 kasus sedang, dan 16-21 kasus berat (Soraci et al, 2020).

Kuisiener Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) telah terbukti validitas serta realibilitasnya pada beberapa penelitian terkait. Adapun telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia pada penelitian yang dilakukan oleh (Rudy, Adnyana & Widyadharma 2015).

**Tabel 2.1 Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)**

1	Saya merasa tegang atau merasa putus asa	Selalu	3	A
		Terkadang	2	
		Hanya sesekali	1	
		Tidak pernah sama sekali	0	
2	Saya masih menyukai hal-hal yang dulu saya sukai	Tentu saja sangat suka	0	D
		Suka	1	
		Sedikit suka	2	
		Tidak suka sama sekali	3	
3	Saya merasakam bahwa, seolah-olah ada sesuatu mengerikan akan datang	Ya, sungguh tidak mengenakan	3	A
		Ya, tetapi tidak begitu buruk	2	
		Sedikit, tetapi tidak membuat khawatir	1	
		Tidak sama sekali	0	
4	Saya bisa tertawa dan melihat sisi lucu dari sesuatu hal	Sebanyak yang sering saya lakukan	0	D
		Sering saya lakukan	1	
		Terkadang	2	
		Tidak sama sekali	3	
5	Ada pikiran takut yang melintas dipikiran saya	Selalu	3	A
		Sering	2	
		Terkadang	1	
		Tidak sama sekali	0	
6	Saya merasa ceria	Selalu	0	D
		Sering	1	
		Terkadang	2	
		Tidak sama sekali	3	
7		Selalu	0	A

	Saya merasa bisa duduk dengan tenang dan santai	Sering	1	
		Terkadang	2	
		Tidak sama sekali	3	
8	Saya merasa seolah-olah saya melambat	Selalu	3	D
		Sering	2	
		Terkadang	1	
		Tidak sama sekali	0	
9	Saya ada merasakan takut atau gugup (nervous) pada diri saya	Selalu	3	A
		Sering	2	
		Terkadang	1	
		Tidak sama sekali	0	
10	Saya merasa tidak peduli dengan penampilan saya	Tentu saja	3	D
		Saya tidak begitu peduli seperti semestinya	2	
		Saya mungkin tidak terlalu peduli	1	
		Saya peduli seperti biasanya	0	
11	Saya merasa gelisah karena saya harus sibuk	Sangat gelisah	3	A
		Adak gelisah	2	
		Tidak terlalu gelisah	1	
		Tidak sama sekali	0	
12	Saya menyukai berbagai hal yang membuat saya senang	Sebanyak yang bisa saya lakukan	0	D
		Sedikit kurang dari ada yang pernah saya lakukan	1	
		Sangat kurang seperti yang saya lakukan	2	
		Hampir tidak sama sekali	3	
13	Saya tiba-tiba merasa panic	Selalu	3	A
		Sering	2	
		Terkadang	1	
		Tidak sama sekali	0	
14	Saya bisa menikmati ketika membaca buku atau acara tv yang bagus	Selalu	0	D
		Sering	1	
		Terkadang	2	
		Tidak sama sekali	3	

## 2. Stigma

Stigma adalah pandangan negatif baik antar individu maupun sekelompok orang yang memiliki penyakit tertentu. Seseorang yang dianggap mempunyai keterkaitan dengan suatu penyakit, mereka akan diperlakukan secara berbeda, diberi label, distereotipkan, didiskriminasi, hingga hilangnya status sosial (World Health Organization, 2020).

Stigma menjadi masalah dalam masyarakat, karena stigma adalah konstruksi sosial. Akibatnya, ada banyak kelompok orang yang menjadi objek stigma (Corrigan, 2018). Jika ada objek (orang yang diberi label negatif) pada stigma, maka adapun individu maupun kelompok yang menstigmatisasi (orang yang memberi label). Siapapun dapat menstigmatisasi terhadap suatu individu maupun kelompok yang memiliki penyakit. Yakni, diri sendiri, orang lain, seperti keluarga, teman, hingga tenaga kesehatan (Gaebel, Rossler, & Sartorius 2016).

Contohnya yaitu penderita Covid-19 yang mendapatkan stigma negatif di masyarakat, sehingga orang disekitar lebih memilih untuk menjauh. Stigma negatif pada penderita Covid-19 maupun keluarganya, muncul akibat pandemi global pada awal tahun 2020 (Abudi et al., 2020).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Yunere & Yaslina, 2020), bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara stigma dengan kecemasan. Namun, sebagian besar responden memiliki stigma

yaitu sebanyak 26 orang atau 52% dan yang tidak memiliki stigma yaitu 24 orang atau 48%.

Dan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Fitria & Ildil, 2020), bahwa didapatkannya kecemasan tinggi pada remaja di masa pandemi Covid-19 sebesar 54%.

### **3. Covid-19**

#### **A. Definisi Covid-19**

Covid-19 (*Coronavirus Disease*) adalah infeksi saluran pernafasan yang disebabkan oleh virus corona jenis baru yang muncul, yaitu SARS-CoV-2. Virus ini pertama kali ditemukan di Wuhan, China pada Desember 2019. Urutan genetik virus ini menunjukkan bahwa SARS-CoV-2 adalah betacoronavirus yang mana berkaitan dengan virus SARS (*severe acute respiratory syndrome*). Virus ini dapat ditularkan melalui percikan pernafasan (droplet) seperti batuk atau bersin. Hal ini bisa terjadi dengan cara droplet tersebut jatuh pada bagian benda sekitar ketika seseorang yang terinfeksi Covid-19 bersin atau batuk, lalu orang lain menyentuh benda tersebut sehingga terkontaminasi langsung dengan percikan (Kemenkes RI, 2020).

Adapun kelompok yang memiliki risiko tinggi terinfeksi virus Covid-19 ini yaitu lansia. Selain itu, orang yang memiliki kondisi medis tertentu

juga berisiko tinggi terinfeksi Covid-19, contohnya seperti orang yang memiliki riwayat penyakit jantung.

## **B. Gejala Covid-19**

Dalam beberapa kasus, ada yang tidak memiliki gejala (orang tanpa gejala), gejala ringan, hingga yang berat. Gejala biasanya muncul antara 2-14 hari setelah terpapar virus. Orang yang mungkin terpapar Covid-19 akan memiliki gejala seperti:

1. Demam atau mengigil
2. Batuk, pilek hingga hidung terasa tersumbat, nafas terasa sesak atau kesulitan bernafas
3. Kelelahan
4. Nyeri otot atau tubuh
5. Mual, muntah, dan diare
6. Sakit tenggorokan

(CDC, 2020)

## **C. Pencegahan Covid-19**

1. Menggunakan masker

Pastikan menggunakan masker dengan benar yang menutupi bagian hidung, mulut, serta dagu. Selain itu, pastikan agar dapat bernafas dengan mudah.

2. Menjaga jarak (minimal 2 meter) dari orang lain, hal ini penting untuk dilakukan khususnya bagi orang-orang yang memiliki risiko tinggi tertular.
3. Menghindari keramaian, seperti mall, pasar, restoran, tempat fitness, dan tempat-tempat umum lainnya. Karena pada tempat umum risiko penularan Covid-19 sangat tinggi.
4. Selalu mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Mencuci tangan dengan 6 langkah serta menggunakan sabun dan air mengalir selama 20 detik terutama jika setelah beraktivitas ditempat umum atau setelah batuk dan bersin. Jika air dan sabun tidak tersedia, maka gunakan hand sanitizer yang setidaknya mengandung 60% alcohol. Selain itu, hindari menyentuh bagian mata, hidung dan mulut apabila belum mencuci tangan.
5. Menutup mulut dan hidung ketika batuk dan bersin  
Selalu gunakan tissue jika sedang batuk dan bersin atau gunakan bagian dalam siku.
6. Gunakan desinfektan pada bagian permukaan benda yang sering disentuh. Seperti, meja, gagang pintu, keran, toilet, wastafel, dan lain-lain.

(CDC, 2021)

#### 4. Remaja

Menurut (World Health Organization) remaja adalah individu dengan rentang usia 10-19 tahun. Pada masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa yang disertai adanya perkembangan dan pertumbuhan biologis serta psikologis. selain itu, pada umumnya remaja memiliki emosi dan kemauan yang terbilang labil (Hidayati & Farid, 2016).

#### 5. Teori Lawrence Green

Menurut teori Lawrence Green, 1980 dalam buku (Notoadmodjo, 2011) yang menganalisis bahwa perilaku manusia terdiri dari adanya tingkatan kesehatan. Tingkat kesehatan individu maupun kelompok dipengaruhi 2 faktor pokok yaitu *behavior causer* atau faktor perilaku dan *non behavior causer* faktor dari luar perilaku.

Adapun perilaku tersebut terbentuk dari 3 faktor yaitu:

1. Faktor Predisposisi (*Predisposing factor*)

Faktor predisposisi adalah faktor dasar yang memicu untuk melakukan perilaku tertentu. Faktor ini meliputi riwayat penyakit keluarga, pengetahuan, sikap, kepercayaan, persepsi, dan tradisi.

2. Faktor Enabling (*Enabling factors*)

Hal ini terwujud dalam lingkungan fisik yakni tersedia atau tidaknya fasilitas kesehatan maupun sarana-saran, selain itu adanya sumber informasi.

### 3. Faktor Reinforcing (*Reinforcing factors*)

Faktor penguat adalah faktor yang memperkuat terjadinya suatu perilaku. Yang meliputi dalam faktor ini yakni dukungan orang tua, teman, tokoh masyarakat serta petugas kesehatan.

## **B. Tinjauan Sudut Pandang Islami**

Pada dasarnya dalam kehidupan akan selalu ada rasa kecemasan pada manusia, lebih-lebih ketika dihadapkan dengan konflik, musibah, atau hal yang tidak diinginkan (Wahid, 2018)

*Rasulullah Shollallahu 'alaihi wasallam* pernah bersabda,

*“Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu kelelahan, atau penyakit, atau kekhawatiran (cemas), atau kesedihan, atau gangguan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya karenanya”* (Hadist Riwayat Bukhari no 5642 dan Muslim no. 2573)

Dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa kita diperintahkan untuk tidak merasa sedih atau cemas, seperti yang telah di cantumkan pada ayat suci Al-Qur'an Surah Fussilat (41) : 30

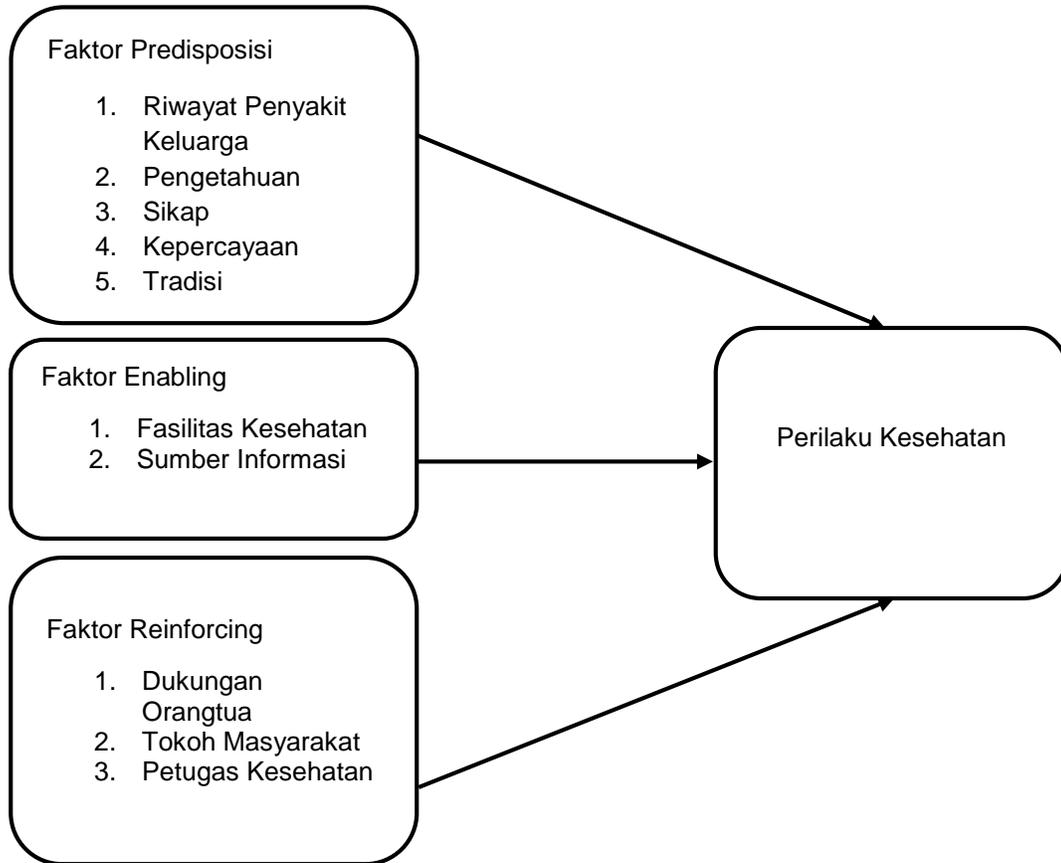
إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا

تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ۝۳۰

30. Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu"

### C. Kerangka Teori Penelitian

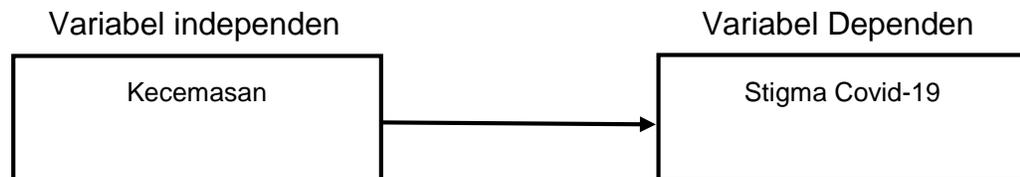
Sardar, 1996 (dalam Siyoto & Sodik, 2015) menjelaskan bahwa teori adalah sebuah konsep, definisi yang menjelaskan hubungan secara sistematis pada suatu fenomena dengan menentukan hubungan sebab akibat yang terjadi.



**Gambar 2.1 Kerangka teori penelitian Lawrence Green,1980 dalam (Notoadmodjo, 2011)**

#### **D. Kerangka Konsep Penelitian**

Berdasarkan kerangka teori, maka disusun kerangka konsep mengenai hubungan kecemasan dengan stigma Covid-19 pada remaja SMAN 7 Samarinda.



Gambar 2.2 kerangka konsep penelitian

### E. Hipotesis

Hipotesis adalah merumuskan jawaban sementara mengenai suatu masalah yang ditelaah dalam kegiatan ilmiah (Syahrums & Salim, 2014)

H0 : Tidak ada hubungan kecemasan dengan stigma Covid-19 pada siswa kelas XI SMAN 7 Samarinda

H1 : Ada hubungan kecemasan dengan stigma Covid-19 pada siswa kelas XI 7 Samarinda